

# 茶经 茶道



谢德群  
谢红波

编著



**一本彻底让您明白喝茶门道  
轻松谈茶论道的实用经典!**

品读“茶经”，研究茶文化，参禅悟道，  
学习“茶道”，悟人生之道，修身养性。

【识名茶】【学茶艺】【行茶礼】  
【通茶史】【解茶经】【修茶道】



# 茶经 茶道

Tea  
Scripture

谢德群 谢红波

编著

## 图书在版编目 (C I P) 数据

茶经·茶道 / 谢德群, 谢红波编著. -- 天津: 天津科学技术出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5576-1411-9

I. ①茶… II. ①谢… ②谢… III. ①茶文化—中国  
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 166251 号

---

责任编辑: 布亚楠

---

## 天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332695

网址: [www.tjkjcbbs.com.cn](http://www.tjkjcbbs.com.cn)

新华书店经销

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷

---

开本 710×1000 1/16 印张 17.5 字数 230 000

2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.00 元

# 目 录

## 第一篇 细味茶经 1

中国茶学，从茶经开始 /2

中国茶文化的经典著作 /8

## 第二篇 闻香识茶 17

“茶”，从何而来 /18

七大传统茶系 /40

各地名茶大盘点 /53

饮茶的健康之道 /121

## 第三篇 古今制茶 131

制茶工艺的发展与演变 /132

制茶 /141

不同茶类的制茶工艺 /148

茶的贮存方式 /154



## 第四篇 悦泡好茶 161

选好茶叶是泡好茶的基础 /162

要泡好茶，好茶具有讲究 /172

好水配好茶，选择优质水源泡茶 /191

泡茶基本功，手艺你要懂 /200

不同品种茶类的泡茶方法 /208

不同茶具的泡茶方法 /213



## 第五篇 品味佳茗 219

品味好茶，各显神通 /220

不同茶类，不同的品鉴方法 /232

惬意品茶四要素 /240

雅室品茶的境界 /244

品茶的心境 /251



## 第六篇 茶的精神 259

茶的修养和内涵 /260

茶的礼仪 /265



第一篇 细味茶经



## 中国茶学，从茶经开始

### 古今茶学典籍概况

在中国文化中，茶文化有着举足轻重的地位。在浩如烟海的文学典籍中，茶学典籍也有许多。从茶走进人们的生活开始，茶文化就被烙上了中国传统文化的印记。

从唐朝茶圣陆羽写的第一部茶学著作《茶经》开始，历朝历代都有许多人创作出与茶有关的典籍。这些典籍内容丰富，不仅涉及与茶有关的科学知识，而且有与经济相关的茶学研究，也有文学创作的内容。《茶经》是茶学典籍的开山之作，总结了茶叶的生产经验，系统地介绍了种茶、制茶、喝茶等知识，将饮茶文化进行了推广。隋唐五代是茶学典籍创作的繁盛时期，张又新的《煎茶水记》介绍了泡茶的水如何进行选择，温庭筠的《采茶录》记录了采茶的具体方法，这期间的茶学典籍为后来茶文化的推广起到了重要作用。

宋元时代社会发展很快，商业的逐步繁盛推动了茶产业的发展，因此对茶的研究也更多。宋徽宗赵佶的《大观茶论》尤为出名，他也成为中国历史上第一个写茶类作品的帝王。蔡襄的《茶录》等作品总结了前人书籍提出的观点，概括性地对茶文化进行了说明，这也使得茶学走向了最为繁盛的时期。而到了明代，出的茶书更多，总计68种，明代也成为中国历史上出茶书最多的朝代。

近代中国，茶学典籍不但没有减少，反而出现得更多了。自新中国成立以来，各大出版社相继出版了许多历史茶学经典。同时，新的创作内容如雨后春笋般地冒出，《中国茶经》《中国茶叶大词典》等作品，成为新中国茶学典籍的代表作。这些作品更加科学、详细地介绍了茶文化，给茶的相关知识进行了具体的定义，确立了新的标准，这也预示着中国茶文化又步入了一个新的层次。



## 隋唐五代的启蒙，《茶经》研究概况

陆羽作为“茶圣”，他创作的《茶经》开创了中国茶文化典籍的先河。隋唐时期，正是中国茶文化的萌生阶段，这一时期对茶经的研究尤为突出的。

《茶经》主要介绍了茶叶方面的相关知识，系统地总结了种茶、制茶的过程，同时将饮茶提升到更高的美学欣赏阶段，从而提升了茶文化的价值。陆羽的《茶经》深入浅出地剖析了茶与美的关系，不仅是一本科普著作，更是一首对于茶文化的赞美诗。在《茶经》的启蒙下，裴汶的《茶述》、苏庚的《十六汤品》等与茶相关的作品不断涌现出来。但是这些作品都是专题性的创作：有的是针对于泡茶水的选择，有的是针对于采茶的步骤。这些都是在《茶经》的基础上衍生而来的对于茶的研究。

隋唐五代是茶文化的产生阶段。在这个时期，社会阶层分化严重，而唐代的科举制度让文人对知识的追求更高。在知道了茶的驱乏效果后，饮茶成为文人们的高雅兴趣。受到陆羽的启蒙，茶在此时期地位攀升，所以更能引发学者们对茶进行研究的兴趣。此阶段的茶学作品，都直接或间接地反映了社会阶层的变化。

茶文化的诞生是封建社会的人们对于精神享受的真实体现。人们将喝茶与美学相联系，从而导致了人们对于茶的认知有了翻天覆地的变化。学者、达官贵人、做官之人等都对茶进行了新的剖析，这也导致后代对于茶的研究由最开始的文人扩展到社会各阶层的人群，而创作茶学典籍的人也覆盖了社会各个阶层。

《茶经》可以说是中国茶学典籍创作、茶学研究的启蒙老师。正是有了这样一位开创先河的老师的引导，茶文化才成为中国传统文化中举足轻重的一部分。



## 宋元两代，茶经体现出专业性和地域性

在中国历史的发展进程中，茶文化从来不曾凋零。随着朝代的更替，许多东西都经不住时间的考验，诞生在历史中，同样消失在历史中。而茶，这种伴随着中国文化进步而进步的东西，却在朝代的更替和发展中保留了自己的位置。

在宋元两代，中国社会尤为繁盛，经济的发展推动了各行各业的发展。其中，种植业的进步尤为巨大，特别是在江南地区，茶的种植业繁盛了起来，这就导致了茶在江南地区的普及尤为迅速。《茶经》等茶学典籍对于茶的普及起了推动作用。但是《茶经》的地域性也在此时体现出来，书中对于茶的种植等问题，都是以江南地区环境为标准的，所以茶的种植地区主要在长江以南，这也间接地限制了茶文化在北方地区的繁盛。

由于对于茶的研究增多以及南方地区茶的繁盛，因此许多专业性





的茶文化著作涌现出来。时人根据实际的情况，对种茶、采茶、制茶、喝茶等问题，都进行了专业的剖析。这些使针对茶的指导更加具体，也让更多人得以了解茶。

《茶经》在宋元两代是一个深入阶段。在这个时期，社会安定繁荣，人们对于美的追求、对于精神的追求也更高，陆羽开创的茶文化在这个时代找到了自己的地位。从开始的摸索，到宋元时期的较为专业，这正是无数人将茶文化进行推崇的结果。当然，地域性的限制导致了这个时期茶文化未能向更广阔的地区发展，但是《茶经》起到的作用不可忽视。

社会的进步会衍生出许多与时代相适应的东西，而茶文化就是时代的产物。茶的发展见证着中国社会人们生活水平的提升，茶的研究可以成为中国社会研究的缩影，茶文化也必将历久弥新。



## 明清时代，是高质素茶经涌现的年代

经历了唐宋时期茶文化的发展，明清时代，是茶比较普及，茶文化发展比较丰盛的年代。此时，在之前诸多的茶著作奠定的基础上，茶著作大批量涌现。它们吸收了前人的经验，并且在茶的生产、制作以及品味上有了更多的了解，所以，此时的茶经单单是关于泡茶的书籍就有很多，不仅在当时风靡一时，还有一些流传至今，为后人品茶留下了很多财富，同时也推进了茶文化的发展。在明朝后期，张源著作的《茶录》堪称经典之作，从茶的泡法、水的选择、水的存储、茶道等方面进行了概述。这些内容不仅完善了前人关于茶的理解，更添加了许多新的元素。

许次纾的《茶疏》是通过水来对茶文化进行阐述的，其中涉及水的选择、储存、煮水的容器、煮水的火候、饮茶时应该注意的事项等方面。可以说《茶疏》和《茶录》是茶道发展的根基，是历史不能磨灭的一部分。

到了清代，罗廪撰写的《茶解》从各个方面解读茶，让茶的艺术又上升了一个层面；冯可宾撰写的《芥茶笈》更为具体，受到众多文人墨客的赞许。

在此期间，还有很多茶的专著出现，它们不仅仅是对茶的阐述和理解，更多的是作者爱茶的体现。正是因为有越来越多的人热爱茶，茶文化才得以发展。在明清时代，这些茶经的出现，恰恰是发展茶道、完善茶道所不可或缺的。相信没有如此之多优秀的作品，茶文化一定不能如此壮大。





## 现当代茶经，空前繁荣，品种多

茶文化经过了历史的沉淀，流传到了今天，也受到越来越多人的追捧和喜爱。随着现今物质生活水平的逐渐提高，更多的人开始追求精神生活的丰满。所以，茶作为中华文化中当之无愧的一员，自然被更多的人接触和喜爱。许多人不满足于只是品茶，就催生了更多的人对茶的研究和理解，也有更多人对茶经产生需求，所以，当代的茶经著作可谓是空前繁荣。这真的是一种令人振奋的现象。茶文化的发展对于我国整体文化的发展有很大的促进作用。

从古时流传至今的茶著作被更多的人拜读，如今关于茶经的书籍更是数不胜数。随着机械慢慢运用于茶叶生产之中，当今的茶著作与古人的茶经出现了较多差异。除了分门别类地写关于茶的种植、分部、采摘、烘焙、制作、储存、包装等方面的著作，如何更好地将机械化运用到茶文化中，或是更高层次的茶文化的研究，我国历史上的茶文化，茶对中国人的意义等，也被加入著作中。不论是哪一方面的茶经，都充满了对茶的热爱、对茶文化的崇敬。

更值得欣喜的是，中国的茶经已经慢慢走向世界，有更多的针对外国友人的茶经，这应该是值得我们每一个中国人自豪的。相信在茶文化的发展中，会有越来越多的人接触到中国的茶，也喜欢上茶，当然，我们要做的就是继续爱我们的茶，爱我们的茶文化。



## 中国茶文化的经典著作

### 世界上的第一本茶的专著——《茶经》

世界上第一本关于茶的专著，就是唐代文人陆羽所著的《茶经》，至今已有1200多年的历史了。它是我国出现最早也是介绍最为全面的一本茶的专著，被誉为“茶叶百科全书”。

作者陆羽本人对茶充满着热爱，他在24岁的时候就到全国各地的茶产地进行考察，经常和茶农一起穿梭在茶地间，并且学习各种种茶、采茶、制茶、泡茶的方法，并将其记录下来。最后，他花费了整整十年的时间将自己搜集到的资料整理撰写下来，著成了《茶经》。

《茶经》全书一共有十个章节，共7000多字，涵盖了茶叶的起源、种茶的器具与方法、制茶的过程、泡茶的技巧、饮茶的情结等内容。整本书可以称得上是一本划时代的关于茶的专著。下文简单概括前面三个小章节内容供爱茶人士欣赏。

#### 一之源

主要是介绍茶的起源，这一节告诉我们茶是南方的一种植物，不同的茶树形状不同，大小各异，长出的茶叶的形态也各不相同。

这一节还详细介绍了茶对土壤的要求，说明经过移植的茶是不容易存活的，一般茶树在岩石风化的土地上生长是最好的。茶树同果树一样，也是需要种植3年之后才能采摘。

在采茶的时候，选择山上野生的茶树，向着阳光生长的，颜色呈紫色的，茶叶比较细长、平整的较好。

此外，《茶经》还概括了茶的功效：主要是生津解渴、降火清毒，还可以缓解胸闷、头疼、身体疲软等症状，能让人神清气爽。但是喝茶一定要喝纯净的茶，掺杂了其他的植物就会造成身体不适。

最后，《茶经》将茶与人参相类比，说明好的茶也要依赖好的产地，也只有好的茶才能发挥其应有的功效。

## 二之具

这一节则主要介绍制茶的过程中所用到的一些器具，包括：

采茶时用的簾，即用竹子编制的一种容器；

灶、锅，用来烘烤茶的器具；

甑，用木头制成，在其中不断加水，可用于蒸茶；

杵臼，用来捣碎茶叶；

规、承，制茶的工具；

檐，制作茶饼的模型；

芡莉，用来放置茶叶；

桯，用来给制作好的茶饼穿孔；

扑，将制好的茶饼串在一起；

焙，即在地上挖好的泥坑；

贯，便于串好茶叶、充分烘焙；

棚，用木头制作，有两层，在烘焙茶叶的时候，转换茶叶的位置，以便更好地烘焙；

穿，用树皮制成，将做好的茶饼串连在一起，根据所串连的茶饼的重量分成不同的穿，如大穿、小穿等；

育，主要是存放火灰的器具，有温度但是没有明火，可以在茶的保存期间除湿除潮。

## 三之造

主要介绍茶叶的采摘和制造需要注意的事项，采摘要选择清晨带着露水的时候，有雨有云的天气不要采摘，并且采摘长得比较挺拔的树上的茶叶较好。采好之后就蒸熟，捣碎，压平，再烘干，储存。

同时，《茶经》还介绍了不同的茶的形态：有像靴子一样褶皱的，有像浮云一样成团的，有像湖水一样涟漪荡漾的，有像陶泥一样润滑的，还有高低不平的、坚硬笔挺的，等等。

书中还指出好茶应具备的几个要素，即色泽光亮的，茶面平整的，产地很好的，有明确好处的。





《茶经》后文还有四之器；五之煮；六之饮；七之事；八之出；九之就；十之图。爱茶人士可以依据自己的需求拜读和鉴赏原文，想必一定会收获颇丰。

## 第一本鉴水专著——《煎茶水记》

《煎茶水记》是唐代的张又新在拜读了陆羽的《茶经》之后，依据自己的考察完成的一部关于煮茶的水的选择的著作。文中主要提到，古代侍郎刘公博学多才，对茶颇有研究和见解，他提出几种泡茶的水的排序如下。

第一为扬子江南零水；第二为无锡惠山寺石泉水；第三为苏州虎丘寺石泉水；第四为丹阳县观音寺水；第五为扬州大明寺水；第六为吴淞江水；第七为淮水。

根据文中的见解，张又新也亲自尝试了这些水泡的茶，发现的确如刘公所说。

而到了元和九年（公元815年）的时候，一些爱茶的文人墨客在讨论茶水的时候，



都有自己不同的看法，并且都是按照自己的品味来诉说自己的见解，其中李生总结出的顺序，按照优劣排名分别如下。

庐山康王谷水帘水；无锡县惠山寺石泉水；蕲州兰溪石下水；峡州的云虾蟆口水；苏州虎丘寺石泉水；庐山招贤寺下方桥潭水；扬子江南零水；洪州西山西东瀑布水；唐州柏岩县淮水；庐州龙池山岭水；丹阳县观音寺水；扬州大明寺水；汉江金州上游中零水，此水微苦；归州玉虚洞下香溪水；商州武关西洛水；吴淞江水；天台山西南峰千丈瀑布水；郴州圆泉水；桐庐严陵滩水；雪水。

李生又将这 20 种水尝试了 1 次，并且明白了其中的道理，其实茶的好坏，不仅仅取决于水的选择，茶具也是其中一大因素，当然，个人的喜好也是不同的。

他还悟出人生哲理：其实世间的所有事物都是如此，每个人都有不同的看法，要想让所有人的看法都一样，也是不可能的。

### 最早的品茶专著——《十六汤品》

《十六汤品》是在唐宋时期盛行的一本关于品茶的著作，作者苏廙是当时的品茶专家，所以这本著作对之后的茶道、茶文化的发展有着重大的意义。该书依据水的沸腾程度、注水的缓急、茶器的种类，将茶的煮法分成了 16 种。分别如下。

#### 第一——得一汤

生好火后，准备适量的水，水要清亮，不能过多，也不宜太少，备好水之后，让水沉寂一会儿再煮。

#### 第二——婴汤

对煮水的要求是非常高的，水要在刚刚沸腾的时候就倒出，不能将水煮老了，动

作一定要快。

## 第三——百寿汤，一名白发汤

水经过多次煮沸就会丧失水的性情，所以，煮茶的水不宜反复利用，每次应该取新鲜的水煮。

## 第四——中汤

在倒水的时候，对动作的要求是很高的，不能过缓过急，应该用相同的力度和速度，倒茶时快时慢则会影响茶的口感。

## 第五——断脉汤

当茶已经制成膏状时，汤应该已经准备完好，不能断断续续地添加汤水，要一气呵成。

## 第六——大壮汤

品茶讲究的是细致，每次少量饮用即可，如果一次过多饮用就会引起腹泻，自然无益于人体了。

## 第七——富贵汤

一般只有较为富裕的人才能用金银茶具来品尝更好的茶，一般百姓都无法使用，虽然如此，但是想要发展茶的大业，还是不能舍弃金银器具的。

## 第七——秀碧汤

石头是结合了天地之气的事物，若是用石头作为器具，则其秀碧之气仍在，用来泡茶可谓甚好。

## 第八——压一汤

瓷瓶为富贵者和贫贱者均可接受之物，且品质优良，故在所有瓶中独树

一帜，但是喜爱炫富之徒是不足谈论的。

## 第九——缠口汤

一般，凡夫俗子没有时间精心挑选茶具，只会选择较为容易传热的铅锡器具，且泡出来的茶又苦又涩。

## 第十一——减价汤

茶瓶不宜用瓦制的，不仅渗水而且会将土气融入茶中，这样就大大削减了茶的品质。

## 第十二——法律汤

凡是木头都可以用来煮茶，并不是只有竹炭才能使用，但是要想煮出上成的茶来就必须使用炭火。茶道中亦有讲究：水忌停，薪忌熏。若是违反规则，汤就不和谐，茶也没有味道了。

## 第十三——一面汤

在煮汤的时候，如果用柴火烧开，则因为柴火烧尽之时还有余温，会影响茶叶的嫩度，而用炭火则比较适合烧汤。

## 第十四——宵人汤

用粪火的时候，火候虽大，但茶本是充满灵性的一种生物，粪火的气味和本性会玷污茶的芳香，所以不要用粪火煮汤。

## 第十五——贼汤

贼汤即茶中比较次的汤，取自竹筱树梢，风干之后放在鼎炉中燃火烧焙，再装在瓶中，一般体弱气虚的人不宜品尝。